积极心理学视域下“Z世代”大学生网络短视频成瘾的影响因素探析[1]

谭璟善；田全喜*；高文倩；倪聪；汪钰婷；李嘉文

（湖北经济学院学工处 湖北省武汉市 430205 385251686@qq.com）

摘 要 为探讨“Z世代”大学生网络短视频成瘾的影响因素，基于积极心理学PERMA五要素理论，对300名大学生进行了问卷调查。结果表明：（1）大学生的焦虑、抑郁、学习投入、人际关系满意度、学业成就因素和网络短视频成瘾均在年级、身体健康方面存在显著差异（$p<0.05$）；（2）生命意义感在学习投入与短视频成瘾之间起部分中介作用；（3）生命意义感在学业成就与短视频成瘾之间起部分中介作用；（4）焦虑、抑郁在人际关系满意度与短视频成瘾之间起链式中介作用。积极心理学视域下，“Z世代”大学生的焦虑、抑郁、学习投入、人际关系满意度、生命意义感、学业成就因素影响网络短视频成瘾的结构方程模型成立。

关键词 积极心理学；PERMA五要素理论；“Z世代”大学生；短视频成瘾；影响因素

分类号 ...

Exploring the Influencing Factors of Internet Short Video Addiction among "Generation Z" College Students under the Perspective of Positive Psychology

Tan jingshan;Tian quanxi;Gao wenqian;Ni cong;Wang yuting;Li jiawen

Abstract

In order to explore the influencing factors of Internet short video addiction of ' Generation Z ' college students, a questionnaire survey was conducted among 300 college students based on the five-factor theory of positive psychology PERMA. The results showed that : (1) There were significant differences in grade and physical health among college students ' anxiety, depression, learning engagement, interpersonal satisfaction, academic achievement factors and Internet short video addiction ($p< 0.05$) ; (2) Meaning in life plays a partial mediating role between

[1] 本文系2023年国家级大学生创新创业训练项目研究成果（项目编号202311600021）。

learning engagement and short video addiction ; (3) Meaning in life plays a partial mediating role between academic achievement and short video addiction ; (4) Anxiety and depression play a chain mediating role between interpersonal relationship satisfaction and short video addiction. From the perspective of positive psychology, the structural equation model of ' Z generation ' college students ' anxiety, depression, learning engagement, interpersonal relationship satisfaction, meaning in life, and academic achievement factors affecting Internet short video addiction was established.

Key words: Positive psychology;PERMA's five elements theory;'Z generation' college students;short video addiction;influencing factors

1、引言

近年来，短视频平台及用户规模日渐扩大，许多平台短时间内就可达到千万乃至数亿级别用户规模。据第 52 次《中国互联网发展状况统计报告》显示，20－29 岁年龄段网民对网络视频的使用率在各年龄段中最高，达 97.0%。“95 后”、“00 后”活跃用户规模已超 2.2 亿，约占全体移动网民的 22%[5]。

随着短视频使用频率的增加，人们对短视频的依赖性逐渐增强，短视频成瘾行为越来越普遍。短视频成瘾指失去控制地甚至强迫地使用短视频，在短视频上花费过多的时间[40]。短视频成瘾本质上是手机成瘾的一种类型。手机成瘾（Mobile phone addiction）是人与手机交互的人机互动成瘾[28]。用户被动接受信息是短视频成瘾不同于手机成瘾的关键点。在大数据时代，算法已大量应用于短视频平台中[16]，即短视频平台通过分析用户的日常行为来推测用户的喜好。算法技术的精准推送会让用户产生兴奋与满足感，逐渐形成对短视频平台的依赖[25]。短视频还因其独特的社交特点和简便的技术使人成瘾，越来越多的人逐渐出现短视频依赖乃至成瘾[40]。

Z世代大学生的短视频成瘾现象尤为突出。“Z世代”是指出生于 1995 年至 2010 年之间的人群，也被称作“千禧一代”或“后千禧一代”。成长于移动互联时代的“Z世代”在短视频观看习惯上与其他人群有所不同，他们更加倾向于互动、交流、表达、分享[6]。短视频对于“Z世代”而言，也逐渐从一个视听平台转变为社交平台，对于社交的需求促使他们主动使用短视频。主动使用加上短

视频的被动使用特性，促使他们更容易出现短视频成瘾，导致注意力分散、时间管理不善和学习时间缩短等问题。

塞利格曼提出了PERMA五要素理论[35]，他认为蓬勃人生取决于五个元素：积极情绪（Positive emotion）、投入（Engagement）、人际关系（Relationship）、意义（Meaning）及成就（Accomplishment），简称PERMA。对于“Z世代”大学生而言，与积极情绪相对立的抑郁焦虑情绪比较普遍，投入和成就则主要体现在学业方面。众多研究表明，抑郁焦虑情绪、学习投入、人际关系、生命意义感及学业成就均与短视频成瘾相关。人际关系状况与心理健康密切相关[22]。24.00%的大学生存在轻度人际关系困扰，11.26%的大学生存在较为严重的人际关系困扰[11][4]。不良的人际关系可能导致心情压抑、焦虑或抑郁，甚至出现自杀倾向[24]。人际关系困扰会导致正向积极情绪减少，无法与他人进行有效的情感分享，也不愿与人维持关系[20]。同时人际交往困难又会使学生更加成瘾网络，用以逃避生活中的人际和社交挫折[10]。当个体陷入焦虑或抑郁时，短视频的被动使用特性导致其对用户的消极影响加重。学习投入是指学习者在学习过程中所投入的学习意愿、参与度、专注力及与之相关的情感状态[31]。高社会支持可以通过大学生主观支持感知、客观支持转化和支持利用度影响学习投入[23]。当个体的社会支持缺乏时，会选择网络这种媒介满足自身需要[18]。短视频作为一个低门槛、碎片化的视听形态，自然成为满足这种需要的不二选择。生命意义感有助于提高个体对生活的掌控感，是应对压力的重要资源。当个体感到缺乏生命意义感则会出现空虚孤寂，这种“存在空虚”导致的问题之一就是成瘾[21]。成就对于处在不同人生发展阶段的群体意义不同。大学生群体的成就主要在于学业成就[38]。大学生学业成就与手机成瘾呈负相关[26]，低水平的学业成就伴随高度手机成瘾。

本文基于积极心理学PERMA五要素理论，以抑郁焦虑、学习投入、人际关系、生命意义感及学业成就五个因素构建结构方程模型，探讨“Z世代”大学生短视频成瘾的影响因素，重点考察焦虑、抑郁在人际关系满意度和大学生短视频成瘾之间的链式中介模型，以及意义感在学业成就、学习投入和大学生短视频成瘾之间的直接中介模型。

2、 研究对象与工具

2.1 对象

采取方便抽样法，通过网络问卷的形式向武汉市内普通高等院校发放问卷，其中以湖北经济学院为主，武汉体育学院等几所高校作为补充。研究共发放问卷300份，回收有效问卷294份，同时剔除用时过短和年龄不属于研究范围的问卷，最后得到有效问卷288份。有效样本的年龄范围在16—24岁，平均年龄为 19.09 ± 1.37 岁，男生125例，占比43.4%，女生163例，占比56.6%；独生子女129例，占比44.8%，非独生子女159例，占比45.2%；城市120例，占比41.7%，农村96例，占比33.3%，乡镇70例，占比25.0%。

2.2 工具

(1) PHQ－9量表（患者健康问卷抑郁症状群量表）

患者健康问卷抑郁症状群量表（Patient Health Questionnaire，PHQ－9）由Spitzer等编制[36]，主要用于开展抑郁的自评、筛查，具有潜在的诊断效力。量表共9个条目，每个条目分值为0～3分，总分值为0～27分。5分、10分、15分、20分依次对应轻度、中度、中重度及重度抑郁的阈值。

(2) GAD－7量表（广泛性焦虑量表）

广泛性焦虑量表（GAD－7）由Spitzer等编制[37]，用于筛查广泛性焦虑并评估症状严重度。GAD－7量表已广泛应用于临床，该量表共有7个条目，每个条目分值为0～3分，总分值为0～21分，5分、10分、15分依次对应轻度、中度、重度焦虑的阈值。

(3) UWES－S量表（大学生学习投入量表）

UWES－S量表在工作投入量表（UWES）的基础上以大学生为样本编制而成，用于评估大学生的学习投入，也可用于研究影响学生学习投入的各种因素[34]。UWES－S包括活力、奉献和专注三个核心维度，并采用七点计分法对各维度分数进行核算，总分越高表示学习投入水平越高。

(4) 大学生人际关系满意度量表

大学生人际关系满意度量表共有6个条目，每个条目由1（完全不同意）到6（完全同意）划分为六个等级[8]，等级越高代表人际关系越满意。

(5) 生命意义感量表中文版

刘思斯和甘怡群对Steger等编制的MLQ进行了修订[13]，形成了生命意义感量表中文版。该量表共有9题，采用Likert7点记分。中文版MLQ和MLQ维度一致，

分别为“生命意义感（MLQ－P）”和“寻求意义感（MLQ－S）”。

(6) 大学生学业成就量表

大学生学业成就量表[19]，量表的四个维度分别是：奉献、任务绩效、人际促进和总绩效。量表采用 1－6 的 6 级评分法，得分越高，绩效越好。

(7) 手机短视频成瘾倾向问卷

手机短视频成瘾倾向问卷分为：情感、行为和认知三个维度，并采用五点计分法对各维度分数进行核算，总分越高表示手机成瘾越高。[12]

3、结果

采用SPSS27.0 软件进行统计分析。对六项量表得分及短视频成瘾量表得分采用探索性因素分析进行共同方法偏差检验，用方差分析筛选影响手机短视频成瘾的人口学变量，采用Amos模型建立对应的结构方程模型。

3.1 共同方法偏差检验

根据Harman单因素分析检验数据是否存在共同方法偏差。对上述七个量表的所有题项进行探索性因素分析。结果表明，第一个公因子的方差解释百分比为 26.16%，小于临界值 40%，可见本研究不存在严重的共同方法偏差。

3.2 各变量人口统计学差异检验

(1)、各变量在年级上的差异检验

利用单因素方差分析法，检验各变量在年级上是否存在差异。分别将年级作为自变量， 抑郁、焦虑、学习投入、人际关系满意度、学业成就、生命意义感和短视频成瘾作为因变量，采用单因素方差分析，结果如下表 1：

表 1 各变量在年级变量上的方差分析（N = 288）

	M ± *SD*					*F* 值	*P* 值
	大一 （n = 142）	大二 （n = 37）	大三 （n = 89）	大四 （n = 17）	其他 （n = 3）		
1 抑郁	－0.22± 0.93	0.36± 1.05	0.24± 1.04	－0.06± 0.77	－0.55± 0.90	4.72	0.001
2 焦虑	－0.20± 1.07	0.16± 0.80	0.22± 0.92	0.21± 0.97	－0.46± 0.92	3.17	0.014

3 学习投入	0.20±1.02	－0.12±0.88	－0.32±0.93	0.15±0.93	0.78±1.37	4.70	0.001
4 人际关系满意度	0.25±0.98	－0.14±0.94	－0.35±1.02	0.01±0.58	－0.03±0.61	5.46	0.000
5 学业成就	0.23±1.03	－0.13±0.79	－0.35±0.96	0.09±0.81	0.64±1.01	5.48	0.000
6 生命意义感	0.20±1.09	0.08±0.95	－0.21±0.87	－0.08±0.74	0.35±1.39	1.55	0.187
7 短视频成瘾	－0.20±1.05	0.15±0.85	0.25±0.93	0.08±0.90	－0.44±1.62	3.23	0.013

单因素方差分析表明，抑郁、焦虑、学习投入、人际关系满意度、学业成就和短视频成瘾在年级上有显著差异（F抑郁 = 4.72，F焦虑 = 3.17，F学习投入 = 4.69，F人际关系满意度 = 5.46，F学业成就 = 5.48，F短视频成瘾 = 3.22，$p < 0.05$）。经过 LSD 事后多重比较，抑郁和焦虑、人际关系满意度、学业成就在大一、大二和大三年级之间差异较为显著，学习投入和短视频成瘾状况主要是在大一和大三年级存在明显差异。具体来说，在情绪方面，大一到大三年级的学生存在显著差异，其中大二和大三阶段的学生对比其他年级学生的抑郁焦虑表现较差；在人际关系满意度和学业成就方面，不同年级的学生均存在显著差异，大一到大四年级表现出由增长到逐渐下降的趋势；在学习投入方面，大一年级的表现明显优于其他年级，但从大四年级开始，学习投入的情况和大一相比差距较小；在短视频成瘾状况中，除大四和更高年级之外，其他年级学生短视频成瘾状况伴随年级增加而变差。分析发现，随着年级的增加，学生各方面心理因素上的表现也会发生不同的变化。

(2)、各变量在身体健康状况上的差异检验

利用单因素方差分析法，检验各变量在身体健康状况上是否存在差异。分别将身体健康状况作为自变量，抑郁、焦虑、学习投入、人际关系满意度、学业成就、生命意义感和短视频成瘾作为因变量，采用单因素方差分析，结果如下表 2。

表 2 各变量在身体健康状况上的方差分析

变量	$M \pm SD$	F值	P值

	较好 （n = 131）	正常 （n = 147）	较差 （n = 10）		
1 抑郁	14.31±4.37	16.15±4.17	19.70±4.60	11.54	0.000
2 焦虑	10.50±4.11	12.24±3.81	14.90±4.56	10.31	0.000
3 学习投入	55.80±16.03	50.66±11.57	51.80±14.54	4.80	0.009
4 人际关系满意度	28.63±5.88	26.59±5.49	26.70±4.52	4.65	0.010
5 学业成就	63.19±15.76	54.17±12.51	57.90±19.95	13.69	0.000
6 生命意义感	46.87±8.93	44.93±9.16	44.60±7.55	1.71	0.184
7 短视频成瘾	43.15±13.48	49.05±12.36	51.80±14.48	8.06	0.000

单因素方差分析表明，抑郁、焦虑、学习投入、人际关系满意度、学业成就和短视频成瘾在身体健康状况上有显著差异（F抑郁=11.54，F焦虑=10.31，F学习投入=4.80，F人际关系满意度=4.65，F学业成就=13.69，F短视频成瘾=8.06，$p < 0.05$）。经过 LSD 事后多重比较发现，在情绪方面，健康状况为较好、正常与较差的个体抑郁焦虑无显著差异，在学习投入、人际关系满意度、学业成就和短视频成瘾状况上，健康状况较好的个体高于健康状况正常与健康状况较差的个体。这反映出健康问题可能会影响个体的情绪状态、社交能力和对生活的满意度与态度等。

(3)、相关性检验

整理PHQ－9 量表、GAD－7 量表、UWES－S量表、大学生人际关系满意度量表、MLQ量表、学业成就量表和手机短视频成瘾倾向问卷的评分，对七个量表的因子得分进行相关分析，结果见表 3。

表 3 各因素之间的相关分析

变量	$M \pm SD$	1	2	3	4	5	6
1 抑郁	15.44±4.43						
2 焦虑	11.54±4.10	0.760**					
3 学习投入	53.04±4.05	－0.322**	－0.315**				

4 人际关系满意度	27.52±5.71	－0.333**	－0.358**	0.422**			
5 学业成就	58.40±4.98	－0.387**	－0.380**	0.471**	0.523**		
6 生命意义感	45.80±9.03	－0.229**	－0.195**	0.426**	0.560**	0.387**	
7 短视频成瘾	46.46±3.27	－0.400**	0.472**	－0.224**	－0.252**	－0.283**	－0.105

$p<0.05$*, $p<0.01$**, $p<0.001$***

相关分析结果表明，焦虑、抑郁与学习投入、人际关系满意度、生命意义感、学业成就四种因素均构成负相关关系；学习投入、人际关系满意度、生命意义感、学业成就四种因素两两之间呈正相关关系，相关性均显著。此外，焦虑抑郁和手机短视频成瘾呈正相关关系；学习投入、人际关系满意度、生命意义感知和学业成就与手机短视频成瘾之间均为负向关系。

(4)、大学生短视频成瘾影响因素的结构方程模型

① 结构方程模型的构建

将人际关系满意度、学业成就和学习投入 3 个因子作为外生潜变量，大学生短视频成瘾度作为内生潜变量，生命意义感作为学业成就、学习投入与短视频成瘾的中介变量，以焦虑、抑郁建立人际关系满意度影响短视频成瘾的多重中介，构建结构方程模型。采用一般化最小平方法进行参数估计，不断修正后模型拟合程度较好，达到相应判断指标，见表 4。

结果显示，对短视频成瘾的影响由大到小依次为学习投入、生命意义感、焦虑、学业成就、抑郁和人际关系满意度。学习投入对大学生短视频成瘾的总效应最大，为 0.56，其直接效应并不显著，通过生命意义感对大学生短视频成瘾度的间接效应为 0.56，生命意义感对短视频成瘾具有中介作用。生命意义感、焦虑和抑郁均显著预测大学生短视频成瘾，直接效应分别为 0.47、0.34、0.18。学业成就对短视频成瘾影响的总效应为 0.30，其直接效应并不显著，通过生命意义感对短视频成瘾产生的间接效应为 0.30。除学业成就、学习投入、人际关系满意度对大学生短视频成瘾影响的效应值无统计学意义（$p>0.05$），其他各潜

变量和观测变量的标准化效应均有统计学意义($p<0.05$)。最终模型标准化路径系数见图 1。

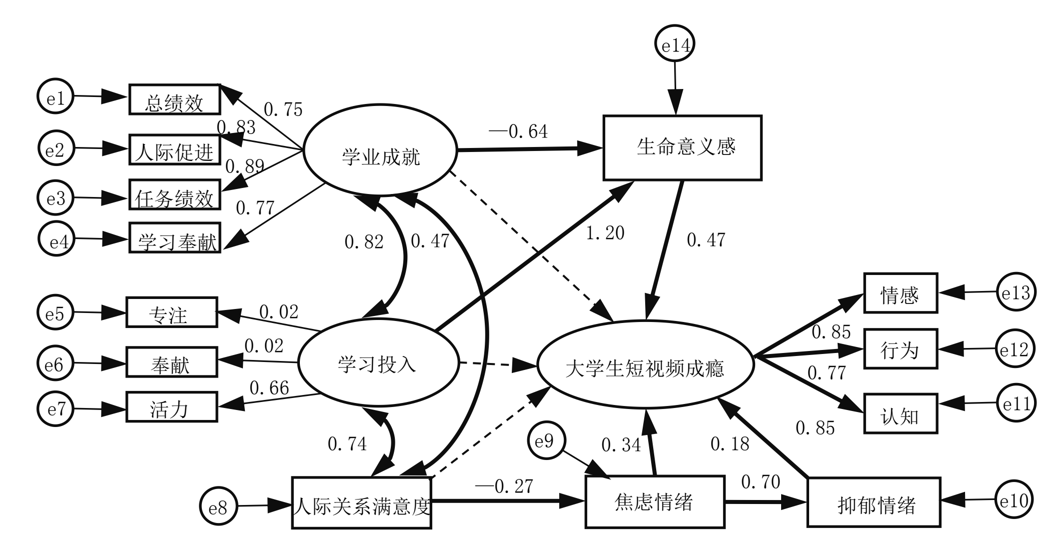


图 1 模型标准化路径系数

表 4 PERMA 框架中各变量和“Z 世代”大学生短视频成瘾的结构模型拟合指标

项目	修正模型	判断标准
x2/v	2.10	<3.00
GFI	0.94	>0.90
AGFI	0.90	>0.80
CFI	0.96	>0.90
TLI	0.94	>0.90
NFI	0.92	>0.90
RMSEA	0.06	<0.08

4、讨论

4.1 各变量在人口统计学差异检验的讨论

在年级维度上，抑郁和焦虑、人际关系满意度、学业成就主要在大一、大二和大三这三个年级之间较为显著，学习投入和短视频成瘾状况主要是在大一和大三年级存在明显差异。情绪方面，高年级的学生对于毕业等一系列关于未来的压力感知逐渐强烈，容易引发消极情绪。当大学生进入大三，已经失去了对大学生活的新鲜感，随之而来的是对未来的迷茫，心理压力较大，更易感觉到抑郁等消极情绪[15]。大一到大四年级人际关系满意度和学业成就表现出由增长到逐渐下降的趋势，这可能是从进入大学到毕业离校，学生对于陌生环境和从零开始的境况

往往表现出“渐入佳境”的趋势，而临近毕业，这种情况随着新环境的逐渐逼近而产生相反的变化；在学习投入和短视频成瘾方面，大三和大四学生面临着毕业和实习，与外界联系的需求较多，使用手机较多，手机成瘾较高[15]，另一方面，考研考公等需求的变化，使得从大三开始学习投入出现增长。

在身体健康状况维度上，情绪在个体身体健康状况方面无显著差异，在学习投入、人际关系满意度、学业成就和短视频成瘾状况上，健康状况较好的个体高于健康状况正常与健康状况较差的个体。身体健康状况较好，个体有更多的时间精力投入学习、学业发展之中，同时有更好的心态参与人际交往，在以上指标中表现出积极一面。而短视频成瘾在身体健康上的表现与以往研究不一致[7]。可能是因为本文中的身体健康是基于自我评估不具有客观性，但结果符合当前大学生喜爱在夜晚，甚至熬夜刷短视频的现状。这往往基于对自身身体健康状况的自信，反而认为自身身体健康不太好的个体，往往不会具有此行为，反而更不易对短视频成瘾。

4.2 结构方程模型的讨论

(1)、生命意义感对短视频成瘾的直接作用

生命意义感显著正向预测大学生短视频成瘾，可以从两个方面解释：（1）负性生活事件。负性生活事件是指在生活中给人们带来压力和紧张等不愉快的刺激事件[2]，较高的意义感会使人敢于追求，敢于挑战，比意义感较低的同学更易遭遇到负性生活事件，从而引发孤独、无助和抑郁等消极情绪，而在观看短视频中获得的满足感、归属感和愉悦感可以逃避消极情绪的非适应性认知，非适应性的认知又会进一步强化短视频的使用行为[9]。（2）意义维持模型。意义维持模型（Meaning Maintenance Model）认为，个体具有意义维持的动机，但生活中却常常出现与意义系统相违背的刺激，此时个体很可能为了维持自身的意义感，而以使用短视频的方式，以更加轻松快速的方式获得较为低层次的意义感。

(2)、生命意义感在学习投入与大学生短视频成瘾间的中介作用

学习投入正向预测生命意义感。学习投入是指学生在学习过程中表现出持续、积极且充实的心理状态和情感认知，是衡量学生学习积极性、主动性的重要概念[3]。在学习过程中，个体沉浸学习时能够获得较好的学习体验，进入心流状态，这种体验具有情境性、瞬时性，且难以捕捉[14]，为了在学习中感受到美好的心流

体验，会使个体更乐于投入其中[1]。因此，大学生学习投入更沉浸或表现为更积极的心理情绪时，往往会获得较好的心流体验，这种体验有利于刺激其内在动机，正向预测生命意义感。

(3)、生命意义感在学业成就与大学生短视频成瘾间的中介作用

学业成就显著负向预测生命意义感，这与以往的研究不同[26]。但与 2016 年 11 月 5 徐文凯在“第九届东方家庭教育高峰论坛”中的主题演讲《时代空心病与焦虑经济学》所提出的“空心病”现象较为一致。徐凯文对“空心病”的定义是：价值观缺陷导致的心理障碍，症状为觉得人生毫无意义，对生活感到十分迷茫，不知道自己想要什么。而其原因有以下两点：（1）目标的相对性。好成绩、好学校、出色的表现，不是人生来追求的东西，而是外部世界的标准给他们制定的目标，它糟糕的地方只是在于检验的标准是“相对的”，容易导致个体一直追求的目标放在另一个环境就不再被重视，失去意义了；（2）被迫或主动地承受了过多的责任，个体大多被寄予众望。因为社会环境的不同，让不少大学生的父母保留着读书就能出人头地的想法，而现实的社会现状则是教育朝着普及化、平民化发展，教育资源出现区域性、人群性倾斜，必然造就普及型教育和精英化教育并存的现象，“空心病患者”只是清醒地认识到自己确实做不到，所以导致大学学业成就的优异，会让个体更加认识到自身的无能，从而加深无意义感。

(4)、焦虑、抑郁在人际关系满意度与大学生短视频成瘾间的中介作用

本研究表明，人际关系满意度预测短视频成瘾行为主要有两条作用路径：其一，抑郁焦虑在人际关系满意度和短视频成瘾之间起到链式中介作用；其二，人际关系满意度和短视频成瘾的关系中，焦虑起到中介作用。

人际关系满意度负向预测焦虑，焦虑正向预测短视频成瘾。以往研究表明，当个体对自我的人际关系评价为不满意或认为处于不良的人际关系中，容易产生高负性评价恐惧，往往回避现实中的面对面交往[17]，这就可能导致个体出现社交焦虑。个体因焦虑感无法实现交往需求，而过度使用手机也许可以帮助其获得满足[17]。本文结果表明，当个体对人际关系的满意度时，产生焦虑且难以调节时，观看短视频起到了缓和作用，进而诱发短视频成瘾。与以往的研究相符。

抑郁可以在焦虑正向预测短视频成瘾中起部分中介作用。当个体焦虑长时间不能被解除，或者甚至持续加重时，焦虑很可能发展成抑郁[32][33]。在学校中，大

学生往往容易存在社交焦虑、学习焦虑等等，从而发展成抑郁，这两种消极情绪之间具有较强的相关关系。以往研究表明焦虑间接预测抑郁[30]，也证实了两者的关系。抑郁充当中介变量可以解释为，当个体存在一定的抑郁时会诱发个体的偏差思维以及退缩、逃避现实等消极行为。现实情况下，“Z世代”大学生个体往往会通过短视频逃避这一情绪，从而容易诱发短视频成瘾行为。

综上所述，在PERMA五要素理论下“Z世代”大学生的焦虑、抑郁、学习投入、人际关系满意度、学业成就因素影响网络短视频成瘾的结构方程模型成立。学习投入通过生命意义感的中介作用正向预测短视频成瘾，学业成就通过生命意义感的中介作用负向预测短视频成瘾。学习投入较高的同学往往有着较强的生命意义感，而当前大学生中“空心病”现象反映出学业成就负向预测生命意义感。对于生命意义感的追求，会进一步导致“Z世代”大学生通过使用短视频的方式获取低层次的意义感，甚至形成短视频成瘾。人际关系满意度通过焦虑、抑郁的链式中介作用负向预测短视频成瘾。有较高人际关系满意度的“Z世代”大学生会更加注重与现实生活的联系，更少通过短视频寻找与人的联结。由于本文进行的是横向研究，后续可考虑在PERMA五要素理论下进行纵向研究，探寻各因素之间以及和短视频成瘾之间的因果关系。本研究为“Z世代”大学生短视频成瘾的干预路径提供了启示，未来可以在PERMA五要素理论下开展个体或团体心理辅导，进一步验证积极心理学理论对短视频成瘾的干预效果。

5、 结论

通过本研究可以得出以下结论：

（1）抑郁、焦虑、学习投入、人际关系满意度、学业成就和短视频成瘾均在年级和身体健康状况上有显著差异。

（2）焦虑、抑郁和短视频成瘾之间均存在显著正相关，学习投入、人际关系满意度、生命意义感、学业成就和短视频成瘾之间存在显著的负相关。

（3）焦虑、抑郁、生命意义感对短视频成瘾均有显著的正向预测作用；生命意义感在学习投入、与短视频成瘾之间起部分中介作用；生命意义感在学业成就与短视频成瘾之间起部分中介作用；焦虑、抑郁在人际关系满意度与短视频成瘾之间起链式中介作用。

参考文献

[1] 蔡林,贾绪计.学业自我效能感与在线学习投入的关系:学习动机和心流体验的链式中介作用[J].心理与行为研究,2020,18(06):805-811.

[2] 陈晓霄.大学生负性情绪调节预期、负性生活事件与状态焦虑的关系[J].中国健康心理学杂志,2015,23(02):295-299.

[3] 陈亚英.高中生学业自我效能感、生命意义感和学习投入的关系及干预研究[D].闽南师范大学,2023.

[4] 戴汶珂.大学生原生家庭功能与认知偏差的关系：安全感和人际关系行为困扰的多重中介作用[J].中国健康心理学杂志,2021,29(09):1407-1411.

[5] 中国互联网络信息中心(CNNIC).第51次中国互联网络发展状况统计报告.https://www.cnnic.cn/n4/2023/0828/c88－10829.html,2022

[6] 付森会,晏青.新农人短视频与受众主观幸福感:一个有调节的中介模型[J].西南民族大学学报(人文社会科学版),2022,43(11):148-155.

[7] 何杰,魏愚,张蕾.高职学生手机使用行为与体育锻炼、超重肥胖、近视的关系[J].当代体育科技,2023,13(23):167-171.

[8] 季玟希.大学生人际关系满意度研究[D].厦门大学,2020.

[9] 姜雪凤.大学生负性生活事件与短视频成瘾的关系[J].山西高等学校社会科学学报,2023,35(09):70-74+80.

[10]李恩亮,孟迎芳,蔡少莲等.高职医学生手机网络成瘾倾向与认知情绪策略、人际交往能力的关系研究[J].实用预防医学,2023,30(07):842-845.

[11]刘迪,贺长志,鞠文静等.大学生焦虑、抑郁状态与人际关系困扰的关系研究[J].哈尔滨医科大学学报,2022,56(06):632-637.

[12]刘杲萱. Establishment of mobile phone short video addiction questionnaire[J].社会科学前沿, 2022,11(03), 807-814.

[13]刘思斯,甘怡群.生命意义感量表中文版在大学生群体中的信效度[J].中国心理卫生杂志,2010,24(06):478-482.

[14]卢国庆.智慧教室中情境感知对学习投入的影响机制研究[D].华中师范大学,2021.

[15]罗莹莹,李军,倪潞燕.手机成瘾对抑郁的影响:注意力控制和认知失败的链式中介作用[J].心理月刊,2023,18(11):52-55.

[16]彭训文.移动互联时代我们究竟需要怎样的“算法”[J].中国报业,2021,(05):46-47.

[17]权方英,雷晓芳,梁滨麒等.负性评价恐惧与问题性手机使用:交往焦虑和孤独感的序列

中介作用[J/OL].心理发展与教育,2024,(03):412-420
[18]孙玮玮,胡瑜.大学生手机依赖倾向与人格特点和社会支持的关系[J].中国心理卫生杂志,2018,32(05):425-431.
[19]吴双双.领悟社会支持、心理资本与大学生学业成就的关系[D].山东师范大学,2013.
[20]展宁宁.大学生情绪调节策略与人际关系困扰及生活满意度的关系[J].石家庄学院学报,2010,12(06):115-120.
[21]张荣伟,李丹.如何过上有意义的生活?——基于生命意义理论模型的整合[J].心理科学进展,2018,26(04):744-760.
[22]张舒,刘拓,夏方婧等.大学生人际关系与心理健康的社会网络分析[J].中国心理卫生杂志,2020,34(10):855-859.
[23]张信勇.社会支持对大学生学习投入的影响研究——基于专业承诺的中介作用[J].教育发展研究,2015,35(09):59-64.
[24]周春芬,高猛,史晓婷.大学生宿舍人际关系对自杀风险的影响:孤独感的中介作用[J].临床精神医学杂志,2020,30(03):201-204.
[25]邹鑫雨,郝春东,满国旺.信息茧房时代大学生短视频成瘾问题及应对策略[J].西部素质教育,2023,9(15):136-139.
[26]Özlem Çağan,Alaettin Ünsal,Neşe Çelik.Evaluation of College Students' the Level of Addiction to Cellular Phone and Investigation on the Relationsship between the Addiction and the Level of Depression[J].Procedia - Social and Behavioral Sciences,2014,114(C):831-839.
[27] Chien C .Internet Heavy Use and Addiction among Taiwanese College Students: An Online Interview Study[J].CyberPsychology Behavior,2001,4(5):573-585.
[28] Griffiths, M. D.Behavioural addiction: an issue for everybody?[J].Employee Counselling Today,1996, 8(3), 19-25.
[29] Kuh D G .The national survey of student engagement: Conceptual and empirical foundations[J].New Directions for Institutional Research,2009,2009(141):5-20.
[30] Li, X., Yang, P., Jiang, Y., & Gao, D.Influence of fear of COVID

- 19 on depression: The mediating effects of anxiety and the moderating effects of perceived social support and stress perception[J].Frontiers in Psychology, 2023,13.

[31] Pike R G ,Kuh D G ,McCormick C A .An Investigation of the Contingent Relationships Between Learning Community Participation and Student Engagement[J].Research in Higher Education,2011,52(3):300-322.

[32] Reinherz, H. Z., Giaconia, R. M., Pakiz, B., Silverman, A. B., Frost, A. K., & Lefkowitz, E. S. Psychosocial risks for major depression in late Adolescence: a longitudinal community study[J].Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry,1993,32(6), 1155 - 1163.

[33] Reinherz, H. Z., Stewart - Berghauer, G., Pakiz, B., Frost, A. K., Moeykens, B., & Holmes, W. M. The relationship of early risk and current mediators to depressive symptomatology in adolescence[J].Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry,1989, 28(6), 942 - 947.

[34] Schaufeli, W. B., Salanova, M., González - Romá, V., & Bakker, A. B.Utrecht Work Engagement Scale - 9 [Dataset]. In PsycTESTS Dataset,2006

[35] Seligman, M. E. P.Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well - being[M],2011

[36] Spitzer, R. L., Kroenke, K., & Williams, J. B. W.Validation and utility of a self - report version of PRIME - MD: the PHQ primary care study Primary Care Evaluation of Mental Disorders Patient Health Questionnaire. JAMA, 1999,282(18), 1737.

[37] L R S ,Kurt K ,W B J W , et al.A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7.[J].Archives of internal medicine,2006,166(10):1092-1097.

[38] Upadhayay, N., & Guragain, S.Internet use and its addiction level

in medical students. Advances in Medical Education and Practice, 2017,8, 641-647.

[39] Namrata U ,Sanjeev G .Internet use and its addiction level in medical students.[J].Advances in medical education and practice,2017,8(default):641-647.

[40] Xing, Z., Wu, Y., & Liu, S.Exploring short - form video application addiction: Socio - technical and attachment perspectives.Telematics and Informatics, 2019,42.